

Les Mercredis conférences
 Offertes gratuitement dans la cafétéria de Sercovie
 13h30
 Automne 2021

Date	Conférence	Offerte par
20 octobre	<p style="text-align: center;"><u>Habitations communautaires pour aînés</u></p> <p>Une alternative pour un vieillissement actif. Conférencière invitée : Stéphanie Bathurst de l'observatoire estrien du développement des communautés. <u>Inscription obligatoire : 819 829-2981</u></p>	AQDR
27 octobre	<p style="text-align: center;"><u>Une aide bienveillante ! Et si on osait se parler !</u></p> <p>Se pourrait-il que nos paroles soient parfois blessantes avec un aîné qui nous est cher ? Venez assister à nos mises en scène jouées par des membres de différentes communautés culturelles</p>	DIRA-ESTRIE
3 novembre	<p style="text-align: center;"><u>La perte de poids, un objectif judicieux?</u></p> <p>La conférence « La perte de poids : un objectif judicieux? » aborde les problématiques de la perte de poids ainsi que la polémique entourant cet objectif. Elle vous permettra de développer votre esprit critique face à la panoplie de régimes amaigrissants, d'accroître vos connaissances sur les facteurs menant à la prise de poids et de découvrir le principe de l'alimentation intuitive. Vous y apprendrez également les différents rôles du kinésologue dans la prise en charge du poids.</p>	Karine Sauvé, kinésologue
10 novembre	<p style="text-align: center;"><u>La pleine conscience</u></p> <p>Être en pleine conscience signifie de portée son attention intentionnellement au moment présent sans porter de jugement. Cette posture permet entre autres de diminuer le stress et l'anxiété, d'aider dans la gestion de douleur chronique et d'améliorer le fonctionnement du système nerveux. Les études les plus récentes démontrent même que certaines méthodes contemplatives contribuent à une augmentation en volume de la matière grise et même ralentir le vieillissement du cerveau. Lors de cette conférence, nous en apprendrons davantage sur les techniques et attitudes qui peuvent nous aider à vivre une vie plus satisfaisante et épanouie. Nous explorerons le côté historique de ces traditions ainsi que les façons dont celles-ci peuvent être adaptées à un mode de vie contemporain.</p>	Loïc Arguin-Mercier Animateur en intervention psychosociale
17 novembre	<p style="text-align: center;"><u>Le carnet santé</u> ** virtuel seulement, par Zoom</p>	AQDR
24 novembre	<p style="text-align: center;"><u>En forme pour prévenir les mauvaises chutes</u></p> <p>L'équilibre est une composante de la condition physique qui tend à se dégrader avec l'âge. Venez comprendre les mécanismes en causes et surtout apprendre comment prévenir et déjouer les signes du vieillissement par l'activité physique afin de rester solide sur vos deux pieds.</p>	MOVE50+